



のこんだてひょう



令和6年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざりょう									小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		主食	牛乳	副食	赤のグループ			黄のグループ			緑のグループ						
					血や筋肉や骨をつくる食べ物			熱や力のもとになる食べ物			体の調子をとのえる食べ物						
3日	月	ごはん		キャベツとベーコンのスープ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン だいず	こめ	あぶら		コーン たまねぎ トマトピューレ	パセリ キャベツ	にんじん にんにく	小	571	23.2		
4日	火	ごはん		ヒリからにくじゃが ごまあえ さつまいもパリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にほし	こめ じゃがいも みずあめ	さとう こんにゃく さつまいも	あぶら ごま		えだまめ こまつな	たまねぎ キャベツ	にんじん	小	582	23.5	
5日	水	ごこくまいごはん		わかめうどん かきあげ	ぎゅうにゅう たまご	わかめ えび	とりにく にほし	こめ くろまい さとう あぶら	はだかむぎ あかまい うどん こむぎこ	もちむぎ みどりまい こむぎこ		たまねぎ しいたけ	ねぎ さやいんげん	にんじん	小	602	22.5
6日	木	ごはん		ポトフ とりにくのスタミナやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	ホークウインナー	こめ さとう	じゃがいも あぶら	ごまあぶら	キャベツ たまねぎ コーン	パセリ にんにく きゅうり	にんじん だいこん	小	576	26.4	
7日	金	ごはん		とうふじる ホキのいそべあげ はるキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう たまご	とうふ ホキ	わかめ あおのり	こめ	ごむぎこ あぶら		ねぎ にんじん	しめじ キャベツ	たまねぎ	小	580	27.2	
10日	月	ナン		キーマカレー しょうゆドレッシングサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく	ぎゅうにく	ナン さとう	アーモンド ゼリー	あぶら	にんにく にんじん きゅうり	えだまめ たまねぎ キャベツ	ピーマン コーン	小	589	22.7	
11日	火	ごはん		ずましじる わかどりのあまからに	ぎゅうにゅう とりにく	とうふ	わかめ	こめ じゃがいも	こんにゃく でんぷん さとう	あぶら	ねぎ にんじん ごぼう	えのきだけ しょうが	たまねぎ えだまめ	小	598	25.2	
12日	水	ぶたたまどんぶり		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく くきわかめ	たまご	でんぷん むぎ ごま	さとう あぶら	こめ こんにゃく	ねぎ にんじん	しいたけ ごぼう	たまねぎ	小	567	24.5	
13日	木	ごはん		あつあげのみそいため そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	あげどうふ	こめ あぶら	さとう こんにゃく		しょうが にんじん ピーマン	しいたけ たまねぎ キャベツ	きくらげ だけのこ たくあん	小	597	23.7	
14日	金	ごはん		コーンスープ ホキのピリカラフル ポトルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	ホキ	こめ さとう でんぷん	じゃがいも ごま	ごまあぶら あぶら	パセリ たまねぎ えだまめ	コーン にんにく ピーマン	にんじん きょうねぎ キャベツ	小	600	23.5	
17日	月	ごはん		じゃがいものぞほろに こますあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ふりかけ	ぶたにく	こんぶ	こめ でんぷん ごまあぶら	あぶら じゃがいも ごま	さとう ごま	にんじん キャベツ	えだまめ きゅうり	たまねぎ	小	590	22.8	
18日	火	ごはん		みそじる ちぎりじゃこてん いそあえ	ぎゅうにゅう みそ	とうふ あげ じゃこすりみ	わかめ たまご やきのり	こめ さとう	じゃがいも こむぎこ	あぶら	たまねぎ にんじん	ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ	小	614	22.6	
19日	水	ハヤシライス		こんぶサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	こんぶ	じゃがいも こめ ごまあぶら	あぶら むぎ さとう	くろざとう ごま	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん トマトピューレ コーン	えだまめ キャベツ	小	647	21.7	
20日	木	ごはん		あつあげのちゅうかいため ハンサンスー	ぎゅうにゅう うすらたまご	あげどうふ	ぶたにく	こめ さとう	でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	しょうが ピーマン きゅうり	だけのこ にんじん	きくらげ たまねぎ	小	593	24.2	
21日	金	ごはん		きりほしだいこんのうまに コロック ずもの	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	あげ	とりにく	こめ さとう こむぎこ	こんにゃく じゃがいも	あぶら パンこ	ごぼう きゅうり	にんじん キャベツ	えだまめ たまねぎ	小	644	22.2	
24日	月	ごはん		やさいたっぷりスープ ハンバーグのソースかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	とりにく	こめ さとう	じゃがいも パンこ	あぶら でんぷん	パセリ たまねぎ	にんじん しめじ	キャベツ	小	586	22.3	
25日	火	ごはん		ようふうにごみ ひじきサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく	とりにく	ひじき	こめ あぶら	じゃがいも プリン	さとう	パセリ たまねぎ	キャベツ コーン	にんじん こまつな	小	644	24.2	
26日	水	さつまいも むしパン		インディアンスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく			むしパンミックス さとう	さつまいも スパゲティ	あぶら	マッシュルーム たまねぎ コーン	ピーマン きゅうり	にんじん キャベツ	小	610	22.2	
27日	木	ごはん		さわにわん じゃこカツ きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう すりみ	あげ たちうお ひじき	ぶたにく あじ	こめ ごま	あぶら パンこ	さとう でんぷん	しいたけ だけのこ たまねぎ	にんじん ねぎ きゅうり	もやし きりほしだいこん	小	585	22.9	
28日	金	ごはん		ちゅうかコーンスープ ショウマイ かぶらサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ	たまご	こめ さとう	でんぷん はるさめ	ごまあぶら こむぎこ	ねぎ たまねぎ	コーン きゅうり	だいこん	小	588	19.9	

*週に1回程度みかんジュースがつきます。
*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

